

11月献立表

中学校栄養基準量
エネルギー 830kcal
たんぱく質 27g~41g
脂質 18g~27g

献立名 今月の給食に使用する 名護市産の食材 米・卵・鶏肉・豆腐・にら ねぎ・きゅうり・パパイア みかん・シークワサー果汁 学校給食では名護市産、県産食 材を積極的に活用し給食を提供 しています。	1(火) 牛乳 ゆで卵 / シーフードサラダ 麦ごはん ポークカレー	2(水) みかん 牛乳 鶏肉の シークワサー / ほうれん草の 焼き ジャコ和え 深川飯	3(木) 文化の日	4(金) 牛乳 魚の マスタード焼き / ごぼうサラダ 黒糖パン 野菜スープ
献立名 7(月) みかん 牛乳 さばの みそかけ / 大根の ピリ辛和え ふきよせご飯	8(火) 牛乳 ふりかけ かみかみ 天ぷら / かみかみ和え 麦ごはん 具だくさんみそ汁 いい歯の日にちなんで	9(水) 牛乳 わかさぎの スパイシー揚げ / じゃがいも タシアー 沖縄焼きそば	10(木) 牛乳 豆乳プリンタルト 三色丼 あわごはん じゃがいもの みそ汁	11(金) 牛乳 洋梨 いんげんソテー ピザトースト 白菜の クリームスープ
献立名 14(月) 柿 牛乳 魚の バジル焼き / キャベツ サラダ ジャンバラヤ	15(火) 大宮2年欠食 梨 牛乳 ミニ肉まん / 春雨の和え物 麦ごはん 豆腐のカレー煮	16(水) 大宮1・2年欠食 牛乳 スイートポテト / 海藻サラダ スパゲティナポリタン	17(木) 大宮2年欠食 牛乳 ミヌダル / タマナー ウサチー 麦ごはん クーリジシ 琉球料理の日	18(金) 牛乳 ヨーグルト (ぶどう) ビーンズコブサラダ 揚げパン オニオンスープ
献立名 21(月) 大宮1年欠食 梨 牛乳 豆腐の 野菜あんかけ / パンサンスー キムタクごはん	22(火) 大宮3年欠食 牛乳 きなこナッツ 親子丼 麦ごはん アーサ汁	23(水) 勤労感謝の日	24(木) 大宮3年欠食 牛乳 千草焼き / 甘酢和え 麦ごはん 大根のみそ煮 和食の日	25(金) 大宮3年欠食 牛乳 タルタルソース マグロカツ / かぼちゃ サラダ コッペパン きゃべつの スープ煮 セルフサンドを作ろう
献立名 28(月) みかん 牛乳 さんまの 甘露煮 / ちくわの みそマヨ和え 中華ちまき風ごはん	29(火) 名護2・3年欠食 牛乳 酢豚 / フルーツ杏仁 麦ごはん わかめスープ	30(水) 名護2・3年欠食 牛乳 梨 芋と白花豆の きんとん / パパイアの 和え物 キムチ煮込みうどん	沖縄食文化フェスティバル 【日時】11月19日(土)、11月20日(日) 10:00~17:00 【会場】名護市21世紀の森屋内運動場、体育館 屋内運動場・体育館前駐車場 伝統芸能を含むステージイベントや、飲食・販売エ リアなど沖縄の食文化の魅力を楽しむイベントとなっ ています。ぜひ足をお運びください。	

2022 11月 詳細献立表

名護第二給食センター

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日 ／ 曜 日		献立名	3つのグループの働きと使用食材名			
			おもに血・肉・骨となる 1・2群 (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群 (ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群 (炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
1 ／ 火		麦ごはん			米 麦	
		ポークカレー	豚肉 白花生 & 白いんげん豆ペースト	玉葱 人参 ビーマン おろししょうが(小麦) おろしにんにく	じゃがいも こめ油	カレーフレーク カレー粉 リンゴビュレ ウスターソース 豚だし骨
		シーフードサラダ	たこ えび	キャベツ 人参 きゅうり 赤ピーマン レモン果汁	三温糖 アーモンド	料理酒 塩 イタリアンドレッシング(大豆 りんご)
		ゆで卵	卵			
2 ／ 水		深川飯	あさり 大豆	人参 ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ	米 麦 こめ油	醤油 塩 料理酒 かつお節
		鶏肉のシークワサー焼き	鶏肉	シークワサー果汁 パセリ	三温糖	醤油 みりん
		ほうれん草のジャコ和え	しらす干し 塩昆布	ほうれん草 大根	三温糖	醤油
		みかん		みりん		
4 ／ 金		黒糖パン			黒糖(パン)(小麦 乳 大豆)	
		野菜スープ	鶏肉	白菜 玉葱 人参 コーン パセリ	じゃがいも こめ油	醤油 塩 鶏だし骨 こしょう
		魚のマスタード焼き	ほき	ミックスベジタブル	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 粒入りマスタード
		ごぼうサラダ	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	ごぼう きゅうり 黄ピーマン		ごまドレッシング(小麦 大豆 ごま)
7 ／ 月		吹き寄せご飯	鶏肉 ちき揚げ(小麦 大豆)	人参 しめじ 葉ねぎ	米 麦 栗 こめ油	みりん 醤油 塩 かつお節
		さばのみそかけ	さば 赤みそ	おろししょうが(小麦)	三温糖	醤油 料理酒 みりん
		大根のピリ辛和え	もずく ちくわ	大根 きゅうり	三温糖 ごま油	酢 醤油 塩 キムチ味(りんご 大豆)
		みかん		みかん		
8 ／ 火		麦ごはん			米 麦	
		貝だくさんみそ汁	鶏肉 赤みそ 白みそ	人参 大根 小松菜 しめじ	じゃがいも	かつお節
		かみかみ天ぷら	大豆 さきいか 卵	人参 玉葱 きくらげ	小麦粉 コーンスターチ	塩 サラダ油
		かみかみ和え	しらす干し	切干大根 豆苗 コーン	アーモンド 三温糖	薄口醤油 酢
9 ／ 水		ふりかけ	ふりかけ(28品目なし)			
		沖縄焼きそば	豚肉 ちき揚げ(小麦 大豆)	人参 キャベツ もやし 小松菜 おろしにんにく	沖縄そば(小麦 大豆) こめ油	塩 醤油
		わかさぎのスパイシー揚げ	わかさぎ		サラダ油 でん粉	こしょう 塩 チリミックス チリパウダー ガーリックパウダー
		じゃが芋タッパ	ベーコン(卵)	にら	じゃがいも こめ油	醤油
10 ／ 木		あわごはん			米 あわ	
		じゃがいものみそ汁	赤みそ 白みそ 油揚げ	小松菜	じゃがいも	かつお節
		三色丼	鶏肉 豚肉 大豆 錦糸卵	玉葱 人参 だけのこ 干し椎茸 ほうれん草 おろしにんにく おろししょうが(小麦)	三温糖 こめ油 ごま油	醤油 みりん 料理酒 塩 酢
		豆乳プリンタルト	豆乳プリンタルト(大豆)			
11 ／ 金		白菜のクリームスープ	鶏肉 白いんげん豆 豆乳	白菜 玉葱 人参	こめ油 小麦粉 バター	塩 こしょう 鶏だし骨
		ピザトースト	チーズ(乳) サラミソーセージ(豚肉 豚肉 乳)	玉葱 ビーマン 赤ピーマン	食パン(小麦 乳 大豆) こめ油	ピザソース(大豆 りんご)
		いんげんソテー	ちき揚げ(小麦 大豆)	いんげん エリンギ こんにゃく コーン おろしにんにく	こめ油	醤油 塩
		洋梨		洋梨		
14 ／ 月		ジャンバラヤ	あさり いか ひよこ豆	玉葱 ビーマン おろしにんにく おろししょうが(小麦) トマト缶	米 麦 こめ油	塩 こしょう パプリカ チリパウダー カレー粉 鶏だし骨
		魚のバジル焼き	さば チーズパウダー(乳)	バジル おろしにんにく	オリーブ油	塩
		キャベツサラダ	鶏肉	キャベツ 人参 コーン		にんじんドレッシング(オレンジ 大豆 りんご)
		柿		柿		
15 ／ 火		麦ごはん			米 麦	
		豆腐のカレー煮	豆腐 豚肉	玉葱 ビーマン 人参 おろしにんにく	こめ油	カレーフレーク 塩 豚だし骨
		ミニ肉まん		ミニ肉まん(小麦 大豆 豚肉 ごま)		
		春雨の和え物	シーチキン(大豆)	きゅうり 黄ピーマン	春雨 ごま油	薄口醤油 酢 塩
16 ／ 水		梨		梨		
		スパゲティナポリタン	ベーコン(卵)	人参 玉葱 ビーマン マッシュルーム おろしにんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	塩 ケチャップ トマトソース ウスターソース こしょう
		スイートポテト	牛乳 生クリーム(乳) 卵	さつまいも	バター 三温糖	
		海そうサラダ	海藻サラダ シーチキン(大豆)	大根 きゅうり	三温糖	醤油 酢
17 ／ 木		麦ごはん			米 麦	
		クーリジシ	豚肉 油揚げ 昆布 卵	大根 ごぼう 干し椎茸		醤油 塩 かつお節 豚だし骨
		ミヌダル	豚肉		三温糖 ごま	醤油 みりん
		タマナーウサチー	アーサ たこ	キャベツ きゅうり	三温糖	酢 醤油
18 ／ 金		オニオンスープ	ベーコン(卵)	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ	マカロニ(小麦) こめ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
		揚げパン	きなこ(大豆)		パン(小麦 乳 大豆) サラダ油 アーモンド 三温糖 黒糖	
		ピーズコブサラダ	ミックスピーズ	ブロッコリー レモン果汁	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ごま	ケチャップ 塩 こしょう ガーリックパウダー
		ヨーグルト(ぶどう)	ヨーグルト(乳 セラチン)			
21 ／ 月		キムタクごはん	鶏肉	玉葱 人参 干し椎茸 コーン 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば) グリーンピース 大根漬	米 麦 こめ油	塩 醤油
		豆腐の野菜あんかけ	厚揚げ	だけのこ ビーマン 赤ピーマン おろししょうが(小麦)	三温糖 ごま油 でん粉	醤油 オイスターソース みりん
		パンサンスー	錦糸卵	キャベツ 人参 小松菜	三温糖 ごま油	和風ドレッシング 薄口醤油 酢
		梨		梨		
22 ／ 火		麦ごはん			米 麦	
		アーサ汁	アーサ 絹ごし豆腐	えのきたけ		塩 薄口醤油 みりん かつお節
		親子丼	鶏肉 卵	玉葱 人参 エリンギ 干し椎茸 長ねぎ	こめ油 三温糖 でん粉	みりん 醤油 塩 かつお節
		きなこナッツ	きなこ(大豆)		アーモンド カシューナッツ 三温糖	塩
24 ／ 木		麦ごはん			米 麦	
		大根のみそ煮	鶏肉 厚揚げ 昆布 赤みそ	大根 人参 こんにゃく いんげん	三温糖 こめ油	塩 みりん かつお節
		干草焼き	干草焼き(小麦 卵 乳 大豆 鶏肉)			
		甘酢和え	シーチキン(大豆)	人参 キャベツ きゅうり	三温糖 ごま油	塩 醤油 酢
25 ／ 金		コッペパン			コッペパン(小麦 乳 大豆)	
		キャベツのスープ煮	ベーコン(卵)	キャベツ 玉葱 人参 パセリ	じゃがいも こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨 ローレル
		まぐろカツ		マグロカツ(大豆 小麦 豚肉) サラダ油		
		カボチャサラダ	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	かぼちゃ きゅうり コーン	アーモンド ノンエッグマヨネーズ 三温糖	塩 酢 こしょう
28 ／ 月		タルタルソース				タルタルソース(卵 大豆)
		中華ちまき風ごはん	鶏肉	干し椎茸 人参 あお豆 おろしにんにく おろししょうが(小麦)	米 麦	料理酒 醤油 オイスターソース 塩 こしょう 鶏だし骨
		さんまの甘露煮	さんま甘露煮(小麦 大豆)			
		ちくわのみそマヨ和え	ちくわ 甘口白みそ	キャベツ 人参 きゅうり	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	酢
29 ／ 火		みかん		みかん		
		麦ごはん			米 麦	
		わかめスープ	わかめ 絹ごし豆腐	大根 ねぎ		塩 こしょう 醤油 料理酒 みりん 鶏だし骨
		酢豚	豚肉	人参 玉葱 ビーマン 干し椎茸 だけのこ おろししょうが(小麦)	でん粉 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖 こめ油	料理酒 こしょう ケチャップ 酢 塩
30 ／ 水		フルーツ杏仁		みかん バイン 黄桃	杏仁寒天(乳) 三温糖	白ワイン
		キムチ煮込みうどん	豚肉	白菜 もやし 人参 にら 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば)	うどん(小麦) 三温糖 こめ油	かつお節 キムチ味(りんご 大豆) 醤油 塩
		芋と白花生のきんとん	白花生 & 白いんげん豆		さつま芋 三温糖 バター	
		パパイヤの和え物	シーチキン(大豆)	パパイヤ きゅうり 人参 シークワーサー果汁	三温糖	酢 薄口醤油 塩 こしょう
		梨		梨		

※予定詳細献立表は食品表示法に定められている28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。

※サラダ油(大豆)は揚げ調理で複数回の調理に使用します。 ※もやし・えだまめ・あお豆の原料は大豆です。 ※もずく・あさりのり等の海藻類や、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、**いか・えび・かに**の稚魚が混入していることがあります。

①よく使用する調味料のアレルギーマークの一覧

①醤油・薄口醤油(小麦 大豆) ②酢(小麦) ③ウスターソース(大豆 りんご) ④カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・豚肉) ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口白みそ・油揚げ・厚揚げ(大豆)

⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵) ⑫豚だし骨(豚肉)